

# すこやかネット

中北保健所通信No 6



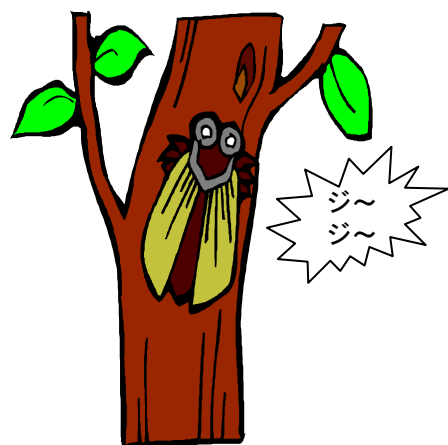
平成22年8月

## 熱中症対策をしていますか？

毎日猛暑が続いて  
いますがいかがお過  
ごでしょうか。

今回は、連日多発  
している熱中症につ  
いてお伝えします。

**熱中症は死亡  
するおそれのある  
重大な病気です。**

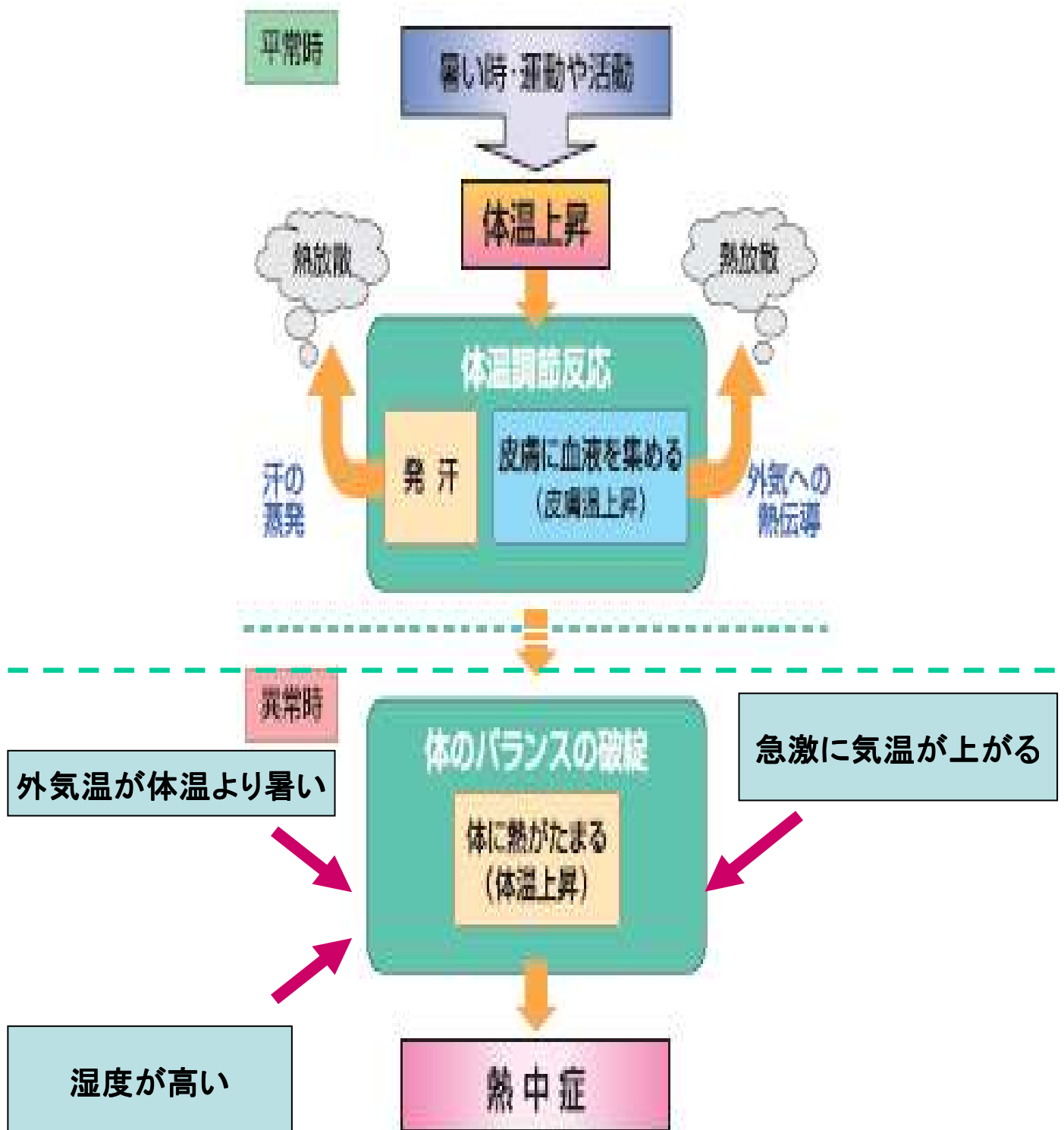


# 熱中症って？

高温多湿な場所で体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体内の調整機能が破綻するなどしておこります。

程度	分類	症状
小 ↑ ↓ 大	I 度	めまい・失神(たちくらみ)、筋肉の硬直(こむら返り)、大量の発汗 日射病
	II 度	頭痛、気分の不快、吐気、嘔吐、倦怠感(だるさ)
	III 度	意識障害、けいれん、手足の運動障害、高体温 熱射病

# なぜ熱中症は起こるのか？



# 熱中症にかかりやすい条件

## 【環境や活動の条件】

- 急激な気温上昇
- 梅雨明けしたばかりの頃
- 湿度が高い
- アスファルトの上、草のない場所・砂の上
- 普段の活動場所とは違う場所
- 休暇明けの初日

## 【かかりやすい人の条件】

- 体力がない
- 肥満
- 暑さになれていない
- 風邪を引いている
- 怪我をしている
- 体調が悪い
- 以前熱中症になったことがある

**誰でもおこいうる！**

## 熱中症を引き起こす条件

### <環境>

- ・ 気温が高い
- ・ 湿度が高い
- ・ 風が弱い
- ・ 日差しが強い

### <からだ>

激しい労働や運動によって  
体内に著しい熱が産生される

暑い環境に体が充分に対応で  
きていない

熱中症を引き起こす可能性  
あり

図1-2 熱中症を引き起こす条件

## 熱中症はどのような場所でなりやすいのか？

高温、多湿、風が弱い、輻射源(熱を発生するもの)があるなどの環境では、からだから外気への熱放散が減少し、汗の蒸発も不十分となり、熱中症が発生しやすくなります。

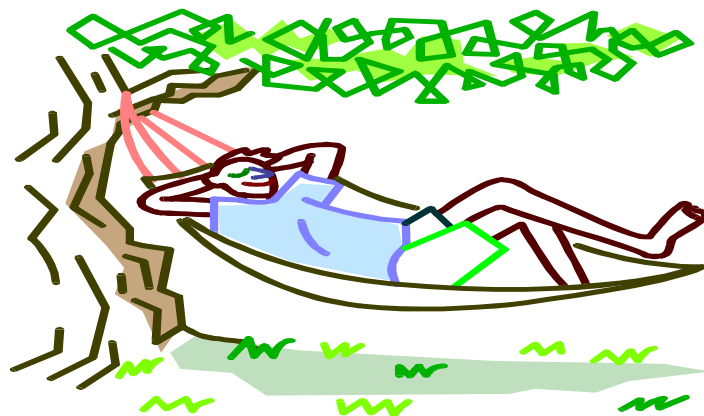
### <具体例>

工事現場、運動場、体育館、一般家庭の風呂場、台所、気密性の高いビルやマンションの最上階など。

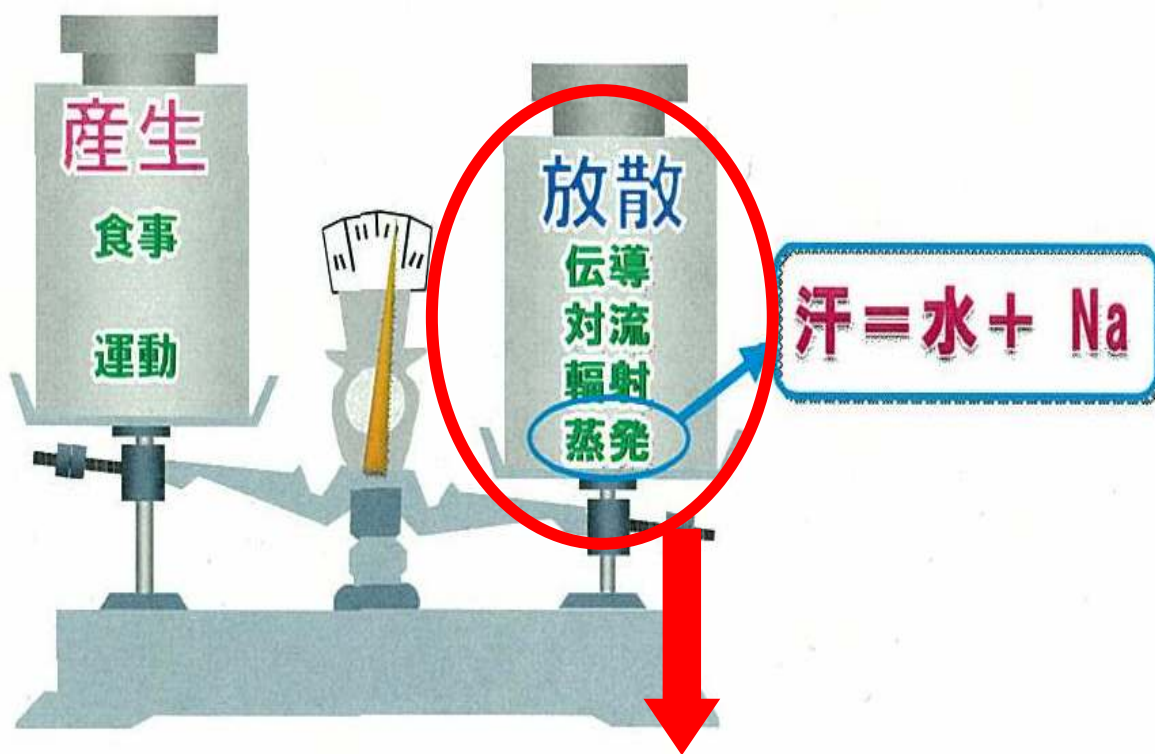


# 熱中症を予防するために

- 最も気をつけるもの **水分と塩分の補給**
- 自覚症状の有無に関わらず、水分と塩分の摂取が行えるようにする
- 風通しのよい服装をする
- 日差しを遮る、作業時間を短くするなどの調整をする
- 徐々に暑さに慣らしていく
- 休憩場所を涼しい場所に作る



# なぜ塩分なのか？



**塩分が必要**

厚生労働省 職場における熱中症対策マニュアル より

**糖分も疲れをとるために必要！**



# 水と塩分の程度

- **0.1～0.2%**の食塩水  
(100mLあたり40～80mgのナトリウムが入っているもの)
- **20～30分ごと**にコップ1～2杯程度飲む
- 疲労の予防には糖分は4～8%程度が目安

飲みやすいように調整したものが...

スポーツドリンク





# 市販のスポーツドリンク


産業医科大学 生態科学研究所 産業保健管理学 堀江正知教授の表 より 改編

イオン濃度 (mg/100ml)	ポカリスエット	ゲータレード	キリンラブズスポーツ	アクエリアス	スポベジ	DA KA RA
Na <sup>+</sup>	49	48	44	34	30	0
K <sup>+</sup>	20	24	6	8	10	50
Ca <sup>2+</sup>	2		8			17
Mg <sup>2+</sup>	0.6		1	1.2		6

普段飲んでいるものの表示を見てください


**ポイントはNaの量**

このような症状があれば・・・



めまい、立ちくらみがある  
 筋肉のこむら返りがある(痙攣)  
 汗がぬいてもぬいても出でくる

**重症度 I 度**  
 ⇒ 水分・塩分を補給しましょう




頭がぐんぐんする(頭暈)  
 吐き気がする・吐く  
 からだがだるい(倦怠感)

**重症度 II 度**  
 ⇒

足を高くして休みましょう  
 水分・塩分を摂りましょう

自分で水分・塩分を  
 摂れなければ  
 すぐに病院へ



休息・冷却も  
 忘れずに



意識がない  
 体がひきつける(痙攣)  
 呼びかけに対し返事がおかしい  
 真直ぐに歩けない・走れない  
 高い体温である

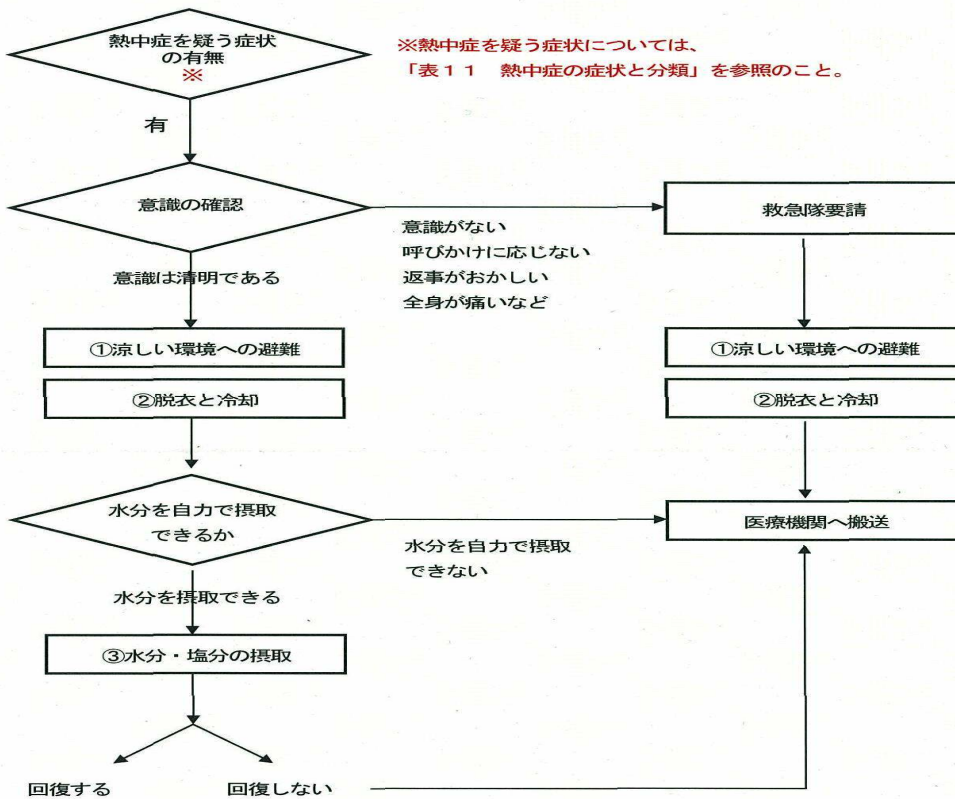
**重症度 III 度**  
 ⇒

水や氷で冷やしましょう

すぐに救急隊を要請する



環境省 熱中症環境保健マニュアル2009 より



※ 上記以外にも体調が悪化するなどの場合には、必要に応じて、救急隊を要請するなどにより、医療機関へ搬送することが必要であること。

厚生労働省 職場における熱中症対策マニュアル より

# 【資料】

## 熱中症に関する健康状態自己チェックシート

厚生労働省職場における熱中症対策マニュアル より

熱中症に関する健康状態自己チェックシート											
工事名：					所属会社：						
					氏名：						
<ul style="list-style-type: none"> <li>● この「チェックシート」は、作業員の方が各自で毎日体調をチェックするための「チェックシート」です。</li> <li>● 朝礼時と休憩時に、体調をチェックしてください。</li> <li>● 休憩時のチェックで症状が認められる方は、すぐに職長又は職員に申し出てください。</li> <li>● 職長は各作業員の方のチェックシートを見て、早目の対応に努めてください。</li> </ul>											
区分	No.	チェック項目	/	/	/	/	/	/	/	/	
朝礼時 チェック		以下の人は熱中症にかかりやすい人です。									
	1	高齢者(65歳以上の人)である。									
	2	心筋梗塞、狭心症などにかかったことがある。									
	3	これまで熱中症になったことがある。									
	4	高血圧である。									
	5	ふとっている。									
	6	風邪を引いて熱がある。									
	7	下痢をしている。									
	8	二日酔いである。									
	9	朝食を食べなかった。									
	10	寝不足である。									
休憩時 チェック		以下の人は熱中症にかかっている人です。									
	重症度Ⅰ	11	めまい、立ちくらみがする。 軽い								
		12	汗がふいてもふいても出てくる。								
		13	手足や体の一部がつる。								
	重症度Ⅱ	14	頭がズキンズキンと痛い。								
		15	吐き気がする。								
		16	体がだるい。								
		17	判断力・集中力が低下する。								
	重症度Ⅲ	18	意識が無い。								
		19	体がけいれんする。								
		20	体温が高い。								
		21	呼び掛けに反応していない。								
22		まっすぐに歩けない。走れない。 重い									
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 熱中症の判断の目安として、体温と脈拍を測る方法があります。以下の値以上であれば、熱中症の可能性があります。</li> </ul>											
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 熱中症の疑いがある場合は、速やかに医師の診断を受けてください。</li> </ul>											